مجله پژوهش‌های روان شناسی بالینی و مشاوره
سال ۶، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۵، ۱۲۰-۱۱۱.

Journal of Res. in Cli. Psychology & Counseling
Vol. 6, No 2, Autumn & Winter 2017, 111-120.
Doi: 10.22067/ijap.v6i2.57004

اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر شادکامی دانش‌آموزان

The Effectiveness of Mindfulness Training on Students Happiness

تاریخ دریافت: ۹۵/۴/۳ تاریخ پذیرش: ۹۵/۱۱/۱۸

سیداسماعیل هاشمی[۱]، حسین ماهور[۲]

Seyed Esmaeil Hashemi, Hossein Mahoor

چکیده

هدف: بررسی اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر شادکامی دانش‌آموزان دوره متوسطه‌ی اول بود.

روش: این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه‌تجربی(طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل نابرابر) می‌باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه اول منطقه ششتمد، در سال تحصیلی ۱۳۹۵- ۱۳۹۴ بوده است. نمونه پژوهش شامل ۳۰ نفر دانش‌آموز پسر دوره‌ی متوسطه اول بود که به شیوهٔ نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شده و به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و آزمایش تقسیم شدند. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود که در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد استفاده قرار گرفت. دانش‌آموزان گروه آزمایش در ۸ جلسه‌ی آموزش ذهن‌آگاهی شرکت کردند. فرض شده بود که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند میزان شادکامی را در دانش‌آموزان افزایش دهد.

یافته‌ها: نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس یک‌راهه (ANCOVA)، نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان شود(P<۰/۰۵). میزان تفاوت نمرات گروه آزمایش و کنترل یا اندازه تأثیر دوره آموزشی نیز(۲η=۰/۲۳) است؛ یعنی ۲۳ درصد واریانس نمرات کل باقی‌مانده متأثر از ذهن‌آگاهی می‌باشد.

واژه های کلیدی: آموزش ذهن‌آگاهی، شادکامی، دانش‌آموزان.

Abstract

Purpose: To evaluate the effectiveness of Mindfulness Training on Happiness among High School Students.

Method: This study used a quasi-experimental study (pretest-posttest design with a control group unequal). The study population included all high school boys of Sheshtamad during the academic year 1395- 1394. The sample consisted of 30 high school boys by multistage cluster sampling method who were to randomly divide into control and experimental groups. The instrument used in this study was Oxford Happiness Questionnaire was used in the pre- and post-test. Experimental group participated in 8 sessions of mindfulness training. The assumption was that mindfulness training may increase happiness among students.

Findings: The results of ANCOVA, showed that mindfulness training may increase happiness among students (05/0> P). The differences between experimental and control groups or measure the impact of training courses (23/0 = 2 η), ie 23% of the remaining variance by mindfulness.

Keywords: mindfulness training, happiness, students.

۱.نویسنده مسئول:دانشجوی کارشناسی ارشد واحد علوم و تحقیقات خراسان رضوی،دانشگاه آزاداسلامی واحد نیشابور.
seyed.h1393@gmail.com
۲.دکتری روان شناسی تربیتی، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد سبزوار. Hmahoor@yahoo.com

مقدمه

باید گفت که زندگی تحصیلی یکی از مهم ترین ابعاد زندگی اشخاص است که بر سایر ابعاد زندگی تأثیر فراوان دارد. یکی از مسائل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشور، مسألهی شادی دانش آموزان با توجه به مشکلات روان شناختی، اجتماعی و اقتصادی آن کشور است(Zahrakar, 2005).

شادکامی از جهت اثرات آن در خانواده نیز حائز اهمیت است. شادی امری مسری است، یعنی شادی یک فرد می تواند در دیگران نیز شادی پدید آورد. شادکامی زندگی را دلپذیرتر و انعطاف پذیرتر می‌نماید. اما مسئلهی شادی نیازمند داشتن سبک زندگی متناسب با ارزشهای یک جامعه است (Abedi, 2007).

مطالعه بر روی شادکامی اخیراً رشد قابل ملاحظه ای داشته است. به طور معمول شادی از سه مؤلفهی فراوانی، درجات و اثرات مثبت؛ لذت از زندگی، نداشتن احساسات منفی و میانگین سطوح رضایت از زندگی تشکیل شده است. شادکامی در چندین فرایند شناختی هم چون حافظه، یادگیری، حل مسأله، خلاقیت، انعطاف پذیری فکری و موفقیت تأثیر می گذارد. همچنین شادکامی در پدیده های اجتماعی هم چون روابط بین فردی گروه های اجتماعی، ارتباطات اعضاء خانواده وانگیزش نفوذ می کند(Freeman, 2002).

در ارتباط با شادکامی، دو دیدگاه اصلی وجود دارد: دیدگاه لذّت‌گرایی که بر اساس اصول لذّت‌گرایی، موجودات زنده برانگیخته می شوند تا به دنبال لذّت باشند و از درد اجتناب نمایند. شادی از نظر عصب‌شناختی به وسیله‌ی کاهش سریع سرعت شلیک عصبی، فعال می‌شود. رهایی از درد جسمی، رهایی از نگرانی‌ها، حل‌کردن مسأله‌ای دشوار، و پیروزشدن در رقابتی اضطراب‌انگیز نمونه‌ی الگوی کاهش برانگیختگی عصب‌شناختی شادی است(Rio, 1996).

از آن جا که شادی یکی از هیجانات اساسی بشر است ، لذا هرکس به فراخور خود آن را تجربه می‌نماید. اما تعریف شادی به سادگی تجربه ی آن نیست . افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می کند که عبارت اند از : قوه ی عقل یا استدلال ، احساسات و امیال. افلاطون شادی را حالتی از عقل می داند که بین این سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد(Deckey, 1999).

ارسطو شادی را زندگی معنوی می‌داند ، جان لاک و جرمی بنتام معتقدند که شادی مبتنی بر تعداد لحظات لذّت‌بخش است (Aysenck, 1990).

آرگایل، مارتین و لو (Argyle, Martin & Lu, 1995) شادی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت ، فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی می دانند . جامع ترین و در عین حال عملیاتی ترین تعریف شادمانی

را وینهوون (Vennhoven, 1988) ارائه می‌دهد؛ به نظر او، شادمانی به قضاوت فرد از درجه یا میزان مطلوبیت کیفیت کل زندگی اش اطلاق می گردد.

ذهن‌آگاهی وحضورذهن روشی است که مدت‌هاست برای کاستن و یا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی‌ها و پریشانی‌های روان‌شناختی به کار می‌رود. در دهه اخیر افزایش ناگهانی استفاده از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی دیده شده است و روز به روز این رویکرد در حال گسترش است(Baer, 2003). تمرین‌های فکری از سنت‌های بودا نشأت گرفته ودر بین متخصصان غربی با نام برنامه‌های بالینی مبتنی بر ذهن‌آگاهی استفاده می‌شوند(Moore, 2003). ذهن‌آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است(Brown, Ryan, 2003). این توجه، توجهی است هدفمند، به همراه پذیرش بدون داوری در مورد تجربه‌های در حال وقوع در لحظه کنونی(Kabat-zenn, 2003).

این درمان مراجع را قادر می‌سازد که بدون قضاوت در مورد تجربه‌اش، آن‌ها را درک کند، همچنین با به چالش کشیدن وپذیرش باورها واحساساتش روابط خود را با دیگران تغییر دهد، گرچه در این راه ممکن است سختی‌ها ودشواری‌های فراوانی وجود داشته باشد اما در حال حاضر یکی از مناسب‌ترین و موفّق‌ترین روش‌های موجود در درمان به شمار می‌رود(Crane, 2009).

کار(Carr, 2004) معتقد است که افراد شاد، معمولاً مهارتهای خود را بهتر ارزیابی کرده و رویدادهای مثبت را بیشتر از رویدادهای منفی یادآوری نموده و در برنامه‌های زندگی تصمیم‌گیری بهتری دارند. براون و ریان(Brown, Ryan, 2003) درمطالعه‌ای به بررسی نقش ذهن‌آگاهی روانشناختی پرداختند؛ نتایج مطالعه آنها نشان داد که افزایش ذهن‌آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است. سمپل و لی (Sample, Lee, 2008) در پژوهش خود دریافتند که آموزش ذهن‌آگاهی تأثیر قابل توجهی در میزان اضطراب کودکان دارد و دیدگاه آن‌ها را نسبت به تحصیل ودرس خواندن تغییر داده است.

در این پژوهش منظور از شادکامی نمره‌ی کسب شده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد[1]و منظور ازآموزش ذهن‌آگاهی، بسته آموزشی تدوین شده توسط کابات‌زین و همکارانش(Kabat-zenn, 1992) می‌باشد که درهشت جلسه یک ونیم ساعته اجرا می شود.

با توجه به مطالعات وتحقیقات محقّق، آموزش ذهن‌آگاهی با توجه به قدرتی که از آن در درمان اختلالات وآموزش مهارت‌ها ذکر شده کمتر کار شده است. همچنین اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر

1 . Oxford Happiness Inventory

شادکامی در ایران سابقه پژوهشی ندارد. لذا محقّق به دنبال این است که چگونه می توان شادکامی را در جریان آموزش وارد و دانش آموزان را کمک نمود که شادمان باشند؛ یا به عبارتی " آیا آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان می‌شود؟".

مواد و روش‌ها

این پژوهش با توجه به هدف و کاربرد از نوع پژوهش‌های کاربردی و از نظر روش پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه‌تجربی(طرح پیش‌آزمون وپس‌آزمون با گروه کنترل) می‌باشد.

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانش آموزان پسر مقطع متوسطه اول منطقه ششتمد می‌باشند که درسال تحصیلی ۹۵ - ۹۴ مشغول به تحصیل می‌باشند. ابتدا کلیه مدارس پسرانه متوسطه اول منطقه ششتمد برحسب دهستان تقسیم‌بندی شده و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای یک دهستان انتخاب؛ سپس از دهستان انتخابی یک مدرسه انتخاب و از بین دانش‌آموزان این مدرسه، تعداد ۵۰ نفر دانش‌آموز انتخاب و با استفاده از پرسشنامه شادکامی آکسفورد مورد پیش‌آزمون قرار گرفتند؛ و پس از بررسی نتایج پیش‌آزمون، نمونه اصلاح وپایین‌ترین وبالاترین نمرات حذف وتعداد۳۰ نفر باقی‌مانده به صورت کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. درمرحله بعدگروه آزمایش طی ۸ جلسه تحت آموزش ذهن‌آگاهی قرار گرفت وپس از پایان جلسات از هر دو گروه آزمون مجدد گرفته تا اختلاف میانگین نمرات دو نوبت آزمون، برآورد وتجزیه وتحلیل گردد.

برای گردآوری داده‌ها ابزارهای زیر به‌کاربرده شد:

۱-**پرسشنامه شادکامی آکسفورد**: پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط آرگایل و لو تهیه شده است . این پرسشنامه دارای ۲۹ مادّه ی چهار گزینه‌ای است که به ترتیب از ۰ تا ۳، نمره گذاری شده است . بالاترین نمره‌ای که در این پرسشنامه به دست می‌آید ۸۷ می باشد، که نشان دهندهٔ بالاترین میزان شادکامی فرد و کمترین آن ۰ می باشد. پایایی پرسشنامه آکسفورد را به کمک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹ و پایایی بازآزمایی آن را طی ۷ هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه با استفاده از ارزیابی دوستان افراد درباره‌ی آنها ۰/۴۳محاسبه شد. در ایران علی‌پور و نوربالا(Alipoor, Noorbala, 2000) این پرسشنامه را ترجمه کردند و به منظور بررسی مقدماتی پایایی و روایی آن، ۱۰۱ دانشجوی دانشگاه‌های علامه‌طباطبائی و شاهد مورد بررسی قرار گرفتند؛ در این راستا همسانی درونی مواد پرسشنامه نشان داد که تمام مواد ۲۹ گانه این پرسشنامه با نمرهٔ کل همبستگی بالایی دارد. آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایایی دونیمه‌کردن آزمون ۰/۹۲

و پایایی بازآزمایی این پرسشنامه بعد از سه هفته ۰/۷۹ به دست آمد(Hosseinpornjjar, Fatehizadeh & Abedi, 2014).

۲-بسته آموزش ذهن‌آگاهی کابات زین: روش اجرای جلسات به اختصار می‌آید.

جلسه اول: اجرای پیش آزمون: برقراری ارتباط و مفهوم سازی مشکل.

جلسه دوم و سوم: آموزش تن آرامی.

جلسه چهارم: در این جلسه بعد از مرور جلسات قبل، آموزش توجه به تنفس آموزش داده شد.

جلسه‌ی پنجم: بعد ازمرور کوتاه جلسات قبل، آموزش تکنیک پویش بدن آموزش داده شد.

جلسه‌ی ششم: بعداز مرورکوتاه بر جلسه ی قبل، در این جلسه ذهن‌آگاهی افکار آموزش داده شد.

جلسه‌ی هفتم: ذهن آگاهی کامل: دراین جلسه بعد از مرور کوتاهی بر جلسه ی قبل، آموزش جلسات ۴، ۵، و ۶(هر کدام به مدت ۲۰ الی ۳۰ دقیقه) تکرار شد.

جلسه‌ی هشتم: در این جلسه جهت پایان دادن به جلسات و اجرای پس آزمون تکنیک‌های مرتبط با شادی را مرور و از آزمودنی‌ها خواسته شد که تکنیک‌های موجود در آموزش ذهن‌آگاهی را در زندگی روزمره خود انجام دهند و از این طریق به بهبود سلامتی و شادکامی خویش کمک نمایند. در این جلسه اجرای پس آزمون به مدت نیم ساعت انجام شد.

در این پژوهش جهت تجزیه و تحلیل داده‌های حاصل از اجرای آزمون‌ها، ابتدا اطلاعات به دست آمده به کمک روش‌های آمار توصیفی و تشکیل جداول توزیع فراوانی، محاسبه درصدها، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی توصیف گردید. از آمار استنباطی؛ برای پاسخگویی به فرضیه پژوهشی روش تحلیل کواریانس یک راهه(ANCOVA)؛ و برای انجام این تحلیل، بررسی همگنی رگرسیون انجام گردید. جهت بررسی همگن بودن واریانس متغیرهای پژوهشی از آزمون برابری خطای واریانس‌های لوین[1]؛ و برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها آزمون نیکوئی برازش کولموگروف- اسمیرنف یک راهه[2] استفاده؛ وبراساس خروجی SPSS نسخه ۱۶داده‌ها تحلیل گردید.

در این پژوهش میانگین پیش آزمون شادکامی گروه آزمایش ۴۸/۲، پایین‌ترین نمره ۳۸ و بالاترین نمره ۵۸ می‌باشد. همچنین در پس‌آزمون میانگین ۵۵/۴، پایین‌ترین نمره ۳۱ و بالاترین نمره ۷۳ می‌باشد. میانگین پیش‌آزمون شادکامی گروه کنترل۴۸/۱، پایین‌ترین نمره ۳۹ و بالاترین نمره ۵۸ می‌باشد. همچنین در پس‌آزمون میانگین ۴۶/۳، پایین‌ترین نمره ۳۴ و بالاترین نمره ۶۳ می‌باشد.

1 . Levene`s Test of equality of error variance
2 . One way Kolmogorov- Smirnov

بررسی مفروضات تحلیل‌های آماری

تصمیم‌گیری در خصوص انتخاب روش‌های آماری پارامتریک و نا پارامتریک جهت پاسخگویی به فرضیات پژوهشی عموماً بر اساس وجود یا عدم وجود برخی مفروضات صورت می‌گیرد. یکی از این مفروضات، فاصله‌ای یا نسبتی بودن مقیاس اندازه‌گیری متغیرهای پژوهشی است. در تحقیق حاضر متغیر وابسته(شادکامی) در سطح فاصله‌ای قرار دارد. علاوه بر مقیاس اندازه‌گیری، نرمال بودن توزیع متغیرها در جامعه و تحقق فرض همگنی واریانس‌ها نیز باید مورد توجه قرار گیرند. دو مفروضه مورد اشاره در خصوص تمامی تحلیل‌های آماری صادق هستند و هر روش آماری ممکن است مفروضات خاص خود را نیز داشته باشد. در پژوهش حاضر پاسخگویی به فرضیه پژوهشی با روش تحلیل کوواریانس یک راهه(ANCOVA) صورت می‌پذیرد. جهت انجام این تحلیل تحقق مفروضه همگنی رگرسیون الزامی است در این بخش به این مفروضه نیز پرداخته خواهد شد.

نرمال بودن توزیع متغیرها در جامعه

جهت بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها در جامعه، از آزمون کالموگروف- اسمیرنوف یک راهه استفاده شد. جهت تفسیر این آزمون به دو صورت می‌توان عمل کرد: راه اول توجه به میزان ضریب Z کالموگروف- اسمیرنوف است. اگر این میزان بین ۱/۹۶- تا ۱/۹۶+ قرار داشته باشد می‌توان رأی به نرمال بودن توزیع داد. راه دوم توجه به سطح معنی داری است. بدین صورت که سطح معنی‌داری بدست آمده باید بر دو تقسیم گردد اگر میزان حاصله بیشتر از ۰/۰۲۵ باشد، توزیع نرمال و در غیر این صورت توزیع غیرنرمال خواهد بود(حسینی، ۱۳۸۲). با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون کالموگروف - اسمیرنف در تمامی متغیرهابیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد لذا با ۹۵ درصد اطمینان می‌توان گفت توزیع نمرات متغیرهای مورد بررسی نرمال می باشد.

بررسی فرض همگنی واریانس‌های متغیرهای پژوهشی

به طور کلی فرض همگنی واریانس‌ها به دنبال بررسی این مسأله است که آیا نمونه‌ها از جامعه‌هایی با واریانس‌های مساوی انتخاب شده‌اند یا نه. هرگاه این فرض برآورده شود، داده های حاصل از این دو نمونه را می‌توان برای بدست آوردن برآوردی بدون اریب از واریانس جامعه، با یکدیگر ترکیب کرد(Ferguson,Takaneh, 1989). جهت بررسی همگن بودن واریانس متغیرهای پژوهشی، از آزمون برابری خطای واریانس‌های لوین استفاده شد. بر اساس سطح معنی‌داری بدست آمده در این آزمون، می‌توان در خصوص همگنی یا عدم همگنی واریانس‌ها قضاوت نمود. بدین طریق که اگر سطح معنی‌داری بدست آمده بزرگ‌تر از P=۰/۰۵ باشد، واریانس‌ها برابرند و بالعکس(Brace, Kemp, Snglar, 1996). بررسی

فرض همگنی واریانس‌ها در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول۱- آزمون همگنی واریانسها شادکامی

مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
۱/۶	۱	۲۸	۰/۳۶

بر اساس یافته‌ها ملاحظه می‌شود ، آزمون لونز معنادار نبوده است(مقدار P بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد) بنابر این همگنی واریانس‌ها تأیید می‌شود.

بررسی فرض همگنی رگرسیون متغیرهای پژوهشی

همگنی رگرسیون به دنبال بررسی این مسأله است که آیا رابطه متغیر وابسته و متغیر کمکی(در اینجا نمره پیش آزمون) برای تمامی گروه‌ها یکسان است یا نه. جهت بررسی این فرض از معناداری F استفاده می‌شود. اگر این آماره معنادار باشد داده‌ها از فرض همگنی رگرسیون حمایت نمی‌کنند و بالعکس(۱۹). نتایج بررسی این مفروضه در جدول ۲ ارائه گردیده است.

جدول۲-نتایج آزمون همگنی رگرسیون در متغیر شادکامی

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
نگرانی	گروه	۹۶/۱	۱	۹۶/۱	۶/۲	۰/۰۳
	نمره پیش‌آزمون	۶۰۹/۲	۱	۶۰۹/۲	۵/۸	۰/۰۲
	پیش آزمون× گروه	۸۰/۵	۱	۸۰/۵	۰/۷۷	۰/۳۸

نتایج درج شده در جدول فوق نشان می‌دهد که مفروضه همگنی رگرسیون در اثر تعاملی گروه و نمره پیش آزمون (P=۰/۳۸، F=۰/۷۷) محقق شده است.

فرضیه: آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان می‌شود.

جدول۳- تحلیل کوواریانس نمرات پس‌آزمون شادکامی

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب اِتا
پیش آزمون	۶۰۹/۲	۱	۶۰۹/۲	۵/۸	۰/۰۲	۰/۱۸
اثر اصلی	۹۶/۱	۱	۹۶/۱	۶/۲	۰/۰۳	۰/۲۳
خطای باقیمانده	۳۳۹/۳	۲۶	۱۲/۹	---	---	---

همان‌گونه که در جدول ۳ نشان داده شده است اثر اصلی معنادار است(F =۶/۲، P<۰/۰۵) از این رو فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. بدین معنی که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان

می‌شود. میزان تفاوت نمرات گروه آزمایش و کنترل یا اندازه تأثیر دوره آموزشی نیز(η^2=۰/۲۳) است؛ یعنی ۲۳ درصد واریانس نمرات کل باقی‌مانده متأثر از ذهن‌آگاهی می‌باشد.

جدول۴- میانگین نمرات تعدیل شده پس آزمون شادکامی

گروه	میانگین	انحراف استاندارد
آزمایش	۵۵/۴	۲/۶
کنترل	۴۶/۴	۲/۶

میانگین شادکامی گروه آزمایش(۵۵/۴) پس از تعدیل نمرات بیشتر از گروه کنترل (۴۶/۴) بوده است که خود گواه تأثیر ذهن‌آگاهی بر شادکامی است.

نتیجه

فرضیه‌ی پژوهش: آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان می‌شود.

در پژوهش حاضر، پاسخگویی به فرضیه پژوهشی با روش تحلیل کوواریانس یک راهه(ANCOVA) صورت پذیرفته؛ و همان‌گونه که در یافته‌ها نشان داده شده اثر اصلی معنادار است(۶/۲= F، P<۰/۰۵) از این رو فرضیه پژوهش تأیید می‌شود. بدین معنی که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان می‌شود. میزان تفاوت نمرات گروه آزمایش و کنترل یا اندازه تأثیر دوره آموزشی نیز(۰/۲۳=η^2) است؛ یعنی ۲۳ درصد واریانس نمرات کل باقی‌مانده متأثر از ذهن‌آگاهی می‌باشد.

از آنجایی که در این پژوهش نشان داده شده که آموزش ذهن‌آگاهی باعث افزایش شادکامی دانش‌آموزان می‌شود؛ این نتیجه با پژوهش‌های براون و ریان (Brown, Ryan, 2003)، بنجامین و پیترسون (Beauchemin, Patterson, 2008)، تیزدیل (Teasdale, 1999)، سوقندی(Sowqandy, 2015)، دهقانی (Dehghani, 2014)، پژوهش منتظری و همکاران (Montazeri, et. al, 2013) وتحقیقات بسیاری دیگر همسو می‌باشد.

از این جهت این پژوهش با پژوهش‌های ذکر شده همسو می‌باشد که همه تحقیقات دال بر اثربخشی ذهن‌آگاهی بوده و تعداد زیادی از آن‌ها بیانگرتأثیر ذهن‌آگاهی بر اختلالاتی می‌باشد که درمان هر کدام باعث کم شدن رنج و ملال، و در نتیجه باعث بالا رفتن شادکامی افراد می‌گردد. ازجمله این اختلالات، افسردگی، اضطراب، عواطف منفی، نشخوار فکری ومشکلات درونی شده می‌باشد. و همچنین افزایش بهزیستی روحی- روانی، درک افراد از سلامت، بهبود بیماری های جسمی و روحی باتوجه به پژوهش منتظری و همکاران(Montazeri, et. al, 2013) با شادکامی در ارتباط است. منتظری وهمکاران اعلام نمودند:" نتایج حاصل از رگرسیون لجستیک نشان داد علاوه بر عوامل اقتصادی- اجتماعی از قبیل وضعیت

اشتغال، سطح درآمد و شهر محل سکونت، درک افراد از سلامت خود تأثیر بسزائی بر سطح شادکامی افراد دارد".

در پایان باید گفت که آموزش ذهن‌آگاهی منجر به بالا رفتن آگاهی و اصلاح شناخت دانش‌آموزان می‌گردد و در نتیجه منجر به بالا رفتن عواطف مثبت و مخصوصاً کسب نمره بیشتر در آزمون شادکامی گردیده است. همچنین توجه به حالات روحی- روانی دانش‌آموزان به عنوان سرمایه‌های انسانی جامعه وظیفه همه ما ومسئولین جامعه بوده که در این پژوهش آموزش ذهن‌آگاهی بعنوان یک تکنیک مداخله‌ای اثربخش جهت بالا رفتن میزان شادکامی دانش‌آموزان تأیید گردید.

هر پژوهشی از ابتدای انتخاب موضوع، تا انجام مراحل پژوهش نظری، اجرا، تجزیه وتحلیل و نتیجه‌گیری با موانع و محدودیت‌هایی مواجه می‌گردد. در این پژوهش کمبود منابع و کتب و متون چاپی ذهن‌آگاهی در محدوده مکانی پژوهش از محدودیت‌های این پژوهش می‌باشد. همچنین پیشنهاد می‌گردد با توجه به این که در این پژوهش جامعه آماری، تنها دانش‌آموزان پسر مقطع متوسطه‌ی اول منطقه ششتمد بوده‌اند؛ محققین در جوامع و گروه‌های دیگر، مقاطع تحصیلی دیگر و دختران نیز کار نموده ونتایج مورد بررسی واقع گردد؛ و در پژوهش‌های آتی اثربخشی سایر روش‌ها بر شادکامی دانش‌آموزان، همچنین اثر بخشی ذهن‌آگاهی بر سایر متغیرهای روانی دانش‌آموزان کار شود.

References

Abedi, L. (2007). Compare the effectiveness of cognitive-behavioral and social skills in children increase happiness. *Journal of Psychology*. 2 (4), pp.71-59(In Persian).

Alipoor, A., Noorbala, AA. (2000). A preliminary evaluation of the validity and reliability of the Oxford happiness questionnaire in students in the universities of Tehran. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology.Tehran: *Andeesheh va Raftar*. 5(1-2), pp. 55-65(In Persian).

Argyle, M., Martin, M., Lu, L. (1995). *Testing for stress and Happiness: The role of social and Cognitive factors*. Inc. D. Spilberger & I. Sarason (Eds), Stress and emotion.

Aysenck, M. (2000). *Always be happy*. (Translated by Chelongar, Zahra) Tehran: the new generation sighted. (Published in the original language, 1990). (In Persian).

Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125- 143.

Beauchemin, J., Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning difficulties. *Complementary Health Practice Review*, 13, 34- 45.

Brace, N., Kemp, R., Snglar, R. (2004). *Psychological Data Analysis with SPSS*. (Translated by Aliabadi, Kh. , Samadi, A).Tehran:Publication time. (Published in the original language, 1996). (In Persian).

Brown, KW., Ryan, RM. (۲۰۰۳). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 84, 822-848.

Carr A. (2007). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. (Translated by Pashashryfy, H., Najafi zand, J., Sana'i, B) Tehran: Speaking publications. (Published in the original language, 2004). (In Persian).

Crane, R. (2012). *Mindfulness-based cognitive Therapy*. (Translated by Khvshlhjh sedgh, a).Tehran: Publication of Prophet. (Published in the original language, 2009). (In Persian).

Dehghani, F. (2014). *Compare the development effectiveness of the treatment of generalized anxiety mindfulness and cognitive-behavioral therapy Brakhtlal female students. [Dissertation]*.Isfahan: Isfahan University. (In Persian).

Dickey, M. T. (1999). The pursuit of happiness. *Http: www. Dickey. Org.*

Ferguson, GA., Takaneh, Y. (2010).*Statistical Analysis in Psychology and Educational Sciences*. (Translated by Delaware, A., Naqshbandi, S). Tehran: Arasbaran. (Published in the original language, 1989). (In Persian).

Freeman, R.(2002). Health psychology. *New York Times.*

Hosseinpornjjar, F., Fatehizadeh, M., Abedi, M. (2014).Effectiveness "Happiness theory of" the joy of married women in Asfhan. *pzhvhsh a wisdom Ahl al-Bayt* . 1(1), pp. 1-16. (In Persian).

Hoseini, Sy. (2004). *Nonparametric statistics*. Tehran: Allameh Tabatabai University Press. (In Persian).

Kabat- Zinn, J., Massion, A. O., Kristeiler, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W.R., Santorelli, S.F.(1992). Effectiveness of a meditation- based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Journal American Pt Psychiatry*, 19, 936- 943.

Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10: 144–156.

Moore, p. (2003). Introducing Mindfulness to Clinical Psychologists in Training: An Experiential Course of Brief Exercises. *Incline Psychos Med Settings*, 15,331-337.

Montazeri, A., Tavoosi, M., Rakhshani, F., Azin, SA., Jahangiri, K., Ebadi, M., et al.(2013). The happiness of the people of Iran and its influencing factors: health study from the perspective of the Iranian people. *Quarterly monitoring*. 11(4), pp. 467-475.(In Persian).

Rio, j.m. (2008). *motivation and excitement*.(translated by Yahya,sy.m). Tehran: Nshrvyraysh Institute. (Published in the original language, 1996). (In Persian).

Sample, R.J., Lee, J. (2008). Treating anxiety with mindfulness: Mindfulness- based cognitive therapy for children. In S. C. Hayes L. A. Greco (Eds), Acceptance and mindfulness interventions for LD children, adolescents and families (pp. 63- 87). *Oakland, CA: Context Press/ New Harbinger.*

Sowqandy, Z. (2015). *Efficacy of mindfulness skills training on self-concept first high school female students. [Dissertation]*. Nishabour: Islamic Azad University. (In Persian).

Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness, and the modification of mood disorders. *clinical psychology and psychotherapy*, 6, 146- 155.

Vennhoven, R. (1988). The utility of Happiness. *Sosial indicators Resarch*. 20, 254-333.

Zahrakar, F. (2005). *The relationship between emotion regulation and affective empathy. [Dissertation]*. Fars Research Sciences. (In Persian).